

# 제철은 모두 왔다

6월의 지금

내일을 위한 정부혁신  
보다 나은 농식품부

제철 농산물 정보는  
농식품정보누리([www.foodnuri.go.kr](http://www.foodnuri.go.kr))에서  
확인할 수 있습니다.



## 풍미의 완성 마늘

### ○ 품위 있는 식재료, 마늘

바삭바삭한 마늘 바게트부터 고소한 풍미를 자극하는 마늘 파스타까지 다양한 음식의 주재료로 사용되고 있는 마늘. 마늘은 어느 음식에나 어울리는 변화 무쌍한 식재료로써 음식의 풍미를 한층 높여주는 품위 있는 식재료이다.

특히 마늘은 2002년 '미국 주간지 타임'에서 세계 10대 건강식품으로 선정됐을 정도로 건강에 좋다고 알려져 있으며, 인체의 에너지 대사를 원활하게 해주는 비타민B와 강력한 살균작용을 하는 알라신 성분이 함유되어 면역력을 높여준다.

### ○ 보관법과 마늘 레시피

통마늘은 가위로 대를 잘라 통풍이 잘되는 망에 보관하며, 깎 마늘은 밀폐 용기에 담아 냉장보관하는 것이 좋다.



마늘 바게트



마늘 볶음밥



마늘 꿀절임



## 더위는 가라 참외

### ○ 시원한 과일 채소, 참외

시원한 청량감, 아삭한 식감, 열정을 되살리는 달콤함으로 여름철 지친 신체에 활기를 북돋아 주는 과일 채소 참외. 참외는 찬 성질과 더불어 90%의 수분을 머금고 있는 여름철 대표 과일 채소로써 **갈증해소에 도움을 주며, 자외선으로부터 피부세포를 보호한다.** 또한, 참외 속에는 다량의 당분이 함유되어 피로 회복에도 탁월한 효과가 있다. 특히 여름철 피부관리에 관심이 많은 소비자라면 가정에서 참외를 애용해 보는 것도 좋은 방법이다.

### ○ 고르는 법과 참외 레시피

참외는 크기가 클 경우 단맛이 덜할 수 있으므로 작은 것을 선택하는 것이 좋으며, 줄무늬가 선명하고 꼭지가 가는 것을 고르도록 합니다.



참외 장아찌



참외 무침 비빔국수



참외 깍두기



농림축산식품부



농림수산물교육문화정보원  
Korea Agency of Education, Promotion and Information Service in Food, Agriculture, Forestry and Fisheries